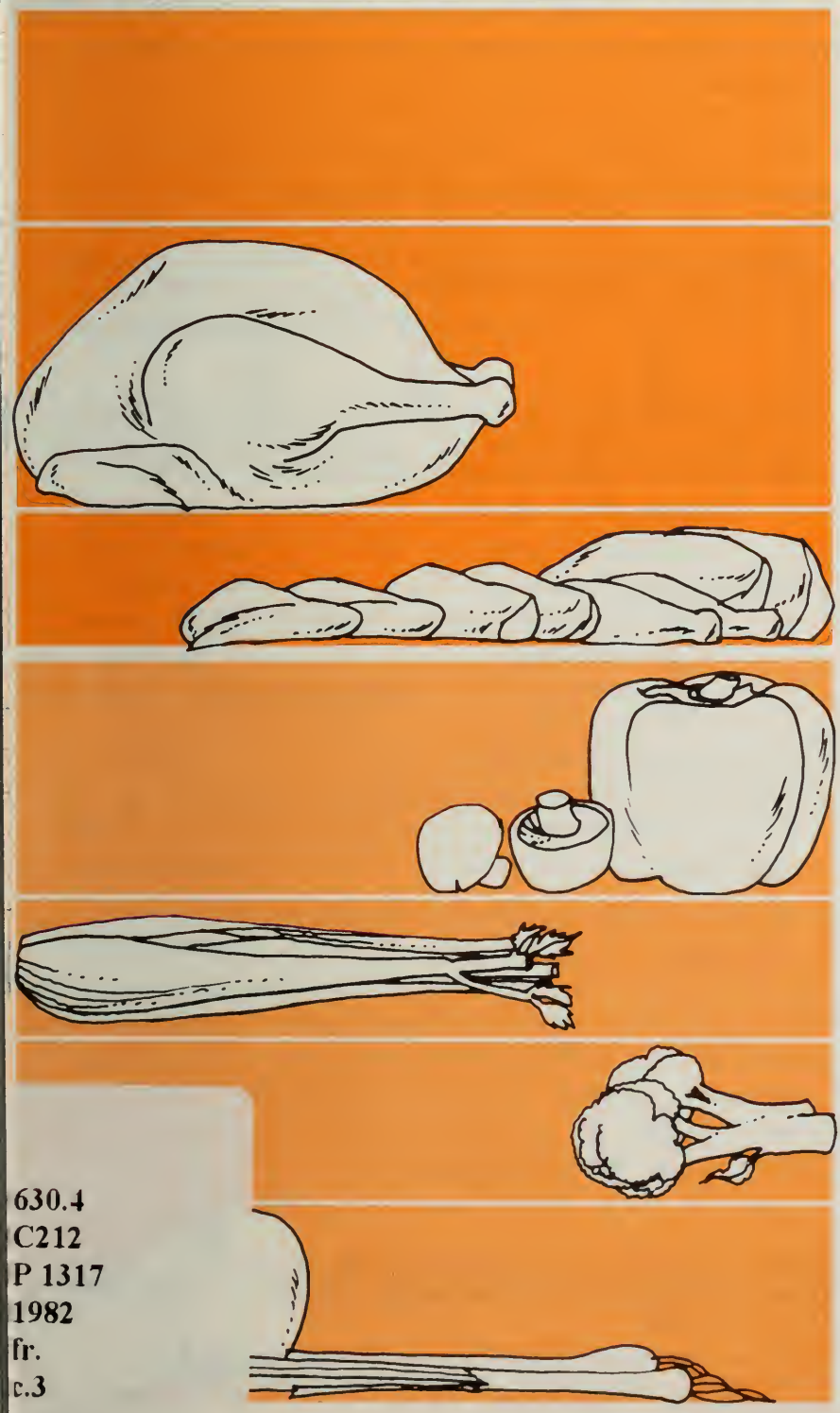
Poulets à griller

Agriculture
Canada

Publication 1317 F



630.4
C212
P 1317
1982
fr.
c.3

Canada

Pratique et facile à préparer, le poulet à griller est un mets très populaire chez les Canadiens de tous âges. On peut le cuire de diverses façons et pour toutes les occasions, qu'il soit servi à l'intérieur ou en plein air. Le poulet peut être rôti, frit, grillé, cuit à la broche ou braisé avec d'excellents résultats.

Les poulets à griller (y compris les poulets à frire) sont des oiseaux âgés de moins de 9 semaines qui ne sont pas élevés pour la production d'oeufs.

Les poulets de Cornouailles, très recherchés par les gourmets, sont faciles à préparer à la maison. L'espèce originale provient d'un croisement entre un poulet de Cornouailles et une poule White Rock. De nos jours, le croisement entre certaines races de poulet à griller permet de produire ce petit oiseau charnu que l'on reconnaît à sa large poitrine saillante. Le poulet de Cornouailles atteint son poids de marché à l'âge de 5 à 7 semaines.

Les poulets à griller se comparent avantageusement aux viandes rouges. En plus d'être économiques, ils sont une source de fer et contiennent peu de gras. Ils sont aussi une excellente source de protéines et de niacine, une des vitamines du complexe B.

ACHAT

Le poulet demeure un bon achat toute l'année. Frais ou congelés, les poulets à griller se vendent entiers, en demies, en quartiers ou en morceaux. Le prix au kilogramme d'un poulet entier (1 à 2 kg) est habituellement moindre que celui des morceaux. Comparer en considérant le prix par portion plutôt que le prix par kilogramme. Allouer 250 à 500 g de morceaux de poulet par portion, 500 g de poitrines pour deux portions et 500 g de foies pour quatre portions. Trois ailes représentent une portion. Le poulet de Cornouailles se vend également à l'état congelé et son poids éviscéré varie de 700 à 900 g. Allouer un oiseau par portion.

Les poulets à griller entiers et les poulets de Cornouailles se vendent par catégories. La marque de catégorie est indiquée sur la poitrine de la volaille soit par une attache métallique, par une étiquette insérée dans le sac ou bien imprimée sur celui-ci. Les poulets classés Canada catégorie A (étiquette rouge) sont le plus souvent disponibles. Seules les volailles parfaitement saines et provenant d'établissements inspectés par le gouvernement fédéral peuvent porter le sceau "Canada".

ENTREPOSAGE

Les poulets frais peuvent être conservés au réfrigérateur 2 à 3 jours avant la cuisson. Retirer le poulet de son emballage et le couvrir légèrement d'un papier ciré ou d'une feuille d'aluminium. Entreposer le poulet cuit dans un contenant fermé, un sac de plastique ou une feuille d'aluminium. Il peut être gardé au réfrigérateur 3 à 4 jours.

Emballé dans un sac à congélation, le poulet frais entier peut être congelé à −18°C et conservé 12 mois. Les morceaux de poulet peuvent être gardés 6 mois au congélateur et le poulet cuit, 1 à 2 mois. Par ailleurs, le poulet de Cornouailles congelé à −18°C peut se conserver 12 mois.

PRÉPARATION

Pour décongeler, laisser le poulet dans son emballage original. Les trois méthodes suivantes constituent des moyens sûrs de décongeler le poulet étant donné qu'elles permettent de maintenir la partie externe et la peau à une température froide pendant que l'intérieur décongèle.

— Au réfrigérateur: méthode la plus sûre. Allouer 10 h par kg.
— À l'eau froide: immerger le poulet. Allouer 2 h par kg.
— À la température ambiante: inciser l'emballage le long du dos du poulet et le placer sur un support ou un gril dans un plateau pour le faire égoutter. Couvrir d'un sac ou d'une serviette de papier. Allouer 3 h par kg.

Réfrigérer ou cuire le poulet immédiatement après la décongélation. Ne jamais le laisser reposer à la température ambiante.

Immédiatement après avoir préparé le poulet pour la cuisson, nettoyer tous les ustensiles et les surfaces utilisées à l'eau chaude savonneuse. Toujours se laver les mains après avoir manipulé du poulet non cuit.

Les poulets grillés commercialement requièrent une manipulation spéciale. Conserver le poulet grillé dans un four de 60 à 100°C, lorsqu'il doit être servi en moins de 1 1/2 h après l'achat. Sinon, retirer le poulet de son emballage, le réfrigérer le plus tôt possible puis réchauffer à 160°C, 20 à 30 min.

POULET À LA BROCHE AU FOUR

Chauffer le gril. Placer les morceaux de poulet, peau en bas, dans un plat peu profond, à 15 ou 20 cm de la source de la chaleur. Griller jusqu'à ce que légèrement doré (environ 10 min). Tourner, badigeonner d'huile et griller jusqu'à ce que la peau soit dorée, (environ 5 min). Napper le poulet de sauce et cuire à 160°C jusqu'à tendreté (quart de poulet, environ 45 min; demi-poulet, environ 55 min). Arroser de sauce à l'occasion.

SAUCE BARBECUE

125 mL d'oignon haché fin
1 gousse d'ail, écrasée
15 mL de gras
250 mL de ketchup
125 mL d'eau
50 mL de cassonade
25 mL de sauce Worcestershire
5 mL de sel
10 mL de moutarde préparée
Soupçon de Tabasco

Combiner tous les ingrédients. Quantité: environ 450 mL.

POULET SUR BARBECUE

Utiliser des moitiés, des quarts ou des petits morceaux de poulet à griller. Allouer environ 250 g par portion. Badigeonner d'huile et saupoudrer de sel, de poivre et de paprika. Placer les morceaux, peau en bas, sur le gril graissé, à environ 8 cm des briquettes. Dorer environ 3 min de chaque côté. Relever le gril à environ 12 cm des briquettes. Tourner la viande souvent pour éviter le roussissement, arroser légèrement d'huile à chaque fois et badigeonner de sauce ou de marinade vers la fin de la cuisson. La viande est cuite lorsqu'elle se détache facilement des os. Durée de cuisson: quart de poulet, 30 à 35 min, demi-poulet, 50 à 55 min.

RÔTISSAGE DES POULETS DE CORNOUAILLES

Bien rincer le poulet à l'eau froide et sécher uniformément. Farcir la carcasse (au choix), en allouant 125 à 200 mL de farce par oiseau. Fermer l'ouverture à l'aide de brochettes de métal. Replier la peau sur l'ouverture du cou et attacher à l'arrière. Replier le bout des ailes sur le dos et attacher les pilons ensemble. Placer le poulet préparé, poitrine en haut, dans une casserole peu profonde. Badigeonner de beurre fondu et saupoudrer de sel et poivre. Rôtir à 220°C, 45 min.

POULET ENTIER AU FOUR À MICRO-ONDES

Placer le poulet, poitrine en haut, sur un support à rôtir non métallique ou sur une assiette renversée dans un plat à four en verre résistant à la chaleur. Cuire le poulet; à mi-temps de cuisson, le retourner, poitrine en bas, et continuer la cuisson. Après avoir retiré le poulet du four, le laisser reposer 15 à 20 min bien enveloppé dans du papier d'aluminium pour terminer la cuisson. Presser la partie charnue du pilon pour vérifier la tendreté; le poulet est cuit à point lorsque la chair est tendre et que la cuisse bouge facilement. Si on utilise un thermomètre à viande pour four à micro-ondes, la température de la cuisse devrait indiquer 85°C à la sortie du four et la température interne de la farce, 70°C.

Masse (kg)	Durée de rôtissage* (min)
1	11 – 15
2	25 – 26
3	36 – 38

(Four à micro-ondes de 700 W à pleine puissance)

POULETS DE CORNOUAILLES AU FOUR À MICRO-ONDES

Placer le poulet, poitrine en haut, dans un plat à four en verre, résistant à la chaleur. Cuire le poulet; à mi-temps de cuisson, le retourner, poitrine en bas, et continuer la cuisson. Après avoir retiré le poulet du four, le laisser reposer 10 min enveloppé dans du papier d'aluminium pour terminer la cuisson. Presser la partie charnue du pilon pour vérifier la tendreté; le poulet est cuit à point lorsque la chair est tendre et que la cuisse bouge facilement. Si on utilise un thermomètre à viande pour four à micro-ondes, la température interne de la farce devrait indiquer 70°C.

Nombre de poulets par four	Durée de rôtissage* (min)
1	8 – 10
2	14 – 18
4	26 – 38

(Four à micro-ondes de 700 W à pleine puissance)

---

*Les poulets farcis et non farcis nécessitent le même temps de cuisson. Commencer à vérifier la tendreté au temps de cuisson minimal recommandé.

SUGGESTIONS POUR SERVIR Badigeonner chaque poulet à l'aide de l'une des préparations suivantes avant la cuisson:

1. Sauce barbecue commerciale
2. Sauce Teriyaki
3. Mélange de 15 mL de beurre fondu, 5 mL de paprika et 1 mL d'estragon
4. Mélange de 5 mL de sauce soya, 0,5 mL de gingembre moulu et 5 mL de miel.

AILES DE POULET À LA CRÉOLE

18 ailes de poulet (environ 1,5 kg)
25 mL de gras
500 mL de champignons tranchés (environ 250 g)
1 boîte (540 mL) de tomates
1 gousse d'ail, écrasée
10 mL de sel
1 mL de poivre
5 mL de basilic
5 mL de poudre de chili
25 mL de fécule de maïs
50 mL d'eau
50 mL de persil frais haché OU 15 mL séché

Enlever le bout des ailes. Dorer le poulet dans le gras 15 min. Retirer de la poêle. Sauter les champignons environ 2 min et les retirer de la poêle; y mijoter à couvert tomates, assaisonnements, fécule de maïs, eau et poulet, 25 min. Ajouter champignons et persil et cuire à découvert 10 min de plus. Servir sur du riz, au goût. 6 portions.

POULET GLACÉ AUX CANNEBERGES

1 poulet à griller en morceaux (environ 1,5 kg)
50 mL de gras
15 mL d'eau
2 mL de cannelle
1 mL de quatre-épices
1 boîte (184 mL) de sauce aux canneberges
15 mL de persil frais, haché OU 5 mL haché

Dorer le poulet dans le gras 15 min. Égouter le gras et en conserver 50 mL dans la poêle. Y ajouter l'eau puis cuire à couvert, à feu doux, 20 min. Combiner la cannelle, les quatre-épices et la sauce aux canneberges; en napper le poulet. Cuire à couvert jusqu'à tendreté (environ 15 min). Garnir de persil. 4 portions.

LIBRARY / BIBLIOTHEQUE
AGRICULTURE CANADA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00003770 7

3

Digitized by the Internet Archive
in 2012 with funding from
Agriculture and Agri-Food Canada – Agriculture et Agroalimentaire Canada

http://www.archive.org/details/pouletsgriller00cana

POULET SUKIYAKI

Sauce:

50 mL de sauce soya
125 mL d'eau
25 mL de sherry
15 mL de sucre
2 mL de sel

Mélanger tous les ingrédients, amener à ébullition et refroidir.

3 poitrines de poulet, entières
15 mL d'huile
375 mL de céleri tranché en diagonale
8 petits oignons, tranchés fin
750 mL de champignons tranchés en quartiers (environ 375 g)
125 mL de piments verts en languettes de 2,5 cm

Désosser et couper le poulet en morceaux minces et rectangulaires. Sauter le poulet dans l'huile chaude, dans un wok ou une grande poêle, 4 min; y ajouter le céleri et cuire 1 min de plus. Ajouter les autres ingrédients et la sauce. Sauter encore environ 7 min. Servir sur riz, au goût. 6 portions.

POULET AU FOUR AVEC SAUCE AU YOGOURT

1 poulet à griller (environ 1,5 kg) en morceaux
500 g (450 mL) de yogourt nature
15 mL de jus de citron
5 mL de sel
2 mL de romarin
1 bousse d'ail écrasée
25 mL de persil frais haché

Cuire le poulet à découvert 1 h à 180°C, en le tournant à mi-temps de cuisson. Mélanger le reste des ingrédients à l'exception du persil et chauffer sans amener à ébullition. Avant de servir, napper le poulet de sauce et saupoudrer de persil. 4 portions.

POULET AU FOUR CROUSTILLANT

150 mL de céréales prêtes à servir, émiettées
5 mL de sel
2 mL de poivre
2 mL d'épices à volaille
2 mL de paprika
Pincée de poudre d'ail
6 morceaux de poulets

Mélanger céréales émiettées et assaisonnements. Enrober les morceaux de poulet du mélange de céréales. Les déposer, peau en haut, sur un support dans un plat à four graissé. Cuire à découvert 1 h, à 180°C. 6 portions.

POULET GLACÉ AUX POMMES

3 poitrines de poulet, entières (environ 1,5 kg)
50 mL de farine assaisonnée*
50 mL de beurre fondu
250 mL de purée de pommes
50 mL de miel
15 mL de jus de citron
2 mL de sel
Pincée de poivre

Couper les poitrines de poulet en deux et les enrober de farine assaisonnée. Placer, peau en haut, dans un plat à four graissé et badigeonner de beurre. Cuire à découvert 30 min à 180°C. Mélanger le reste des ingrédients et verser sur le poulet. Continuer la cuisson en arrosant de sauce de temps à autre jusqu'à ce que le poulet soit tendre et doré (40 à 50 min). 6 portions.

POULET AU CURRY ET AU CITRON

1 poulet à griller (1,5 kg) environ) en morceaux
125 mL de farine assaisonnée*
50 mL de gras
25 mL de jus de citron
25 mL de beurre fondu
10 mL de poudre curry

Enrober le poulet de farine assaisonnée. Dorer dans le gras (environ 15 min). Réduire le feu et cuire pendant 20 à 25 min. Placer le poulet peau en haut. Combiner les autres ingrédients et verser sur le poulet. Continuer la cuisson à couvert jusqu'à tendreté (environ 10 min de plus). 4 portions.

**Farine assaisonnée* Mélanger 125 mL de farine, 5 mL de sel, 5 mL de paprika et 0,5 mL de poivre.

SUPRÊMES DE POULET AUX CHAMPIGNONS

6 demi-poitrines de poulet, désossées et parées
150 mL de fromage suisse canadien râpé (environ 60 g)
6 tranches de jambon cuit (environ 250g)
50 mL de gras

Aplatir les poitrines de poulet. Placer 25 mL de fromage sur chaque tranche de jambon. Rouler les tranches de façon à bien emprisonner le fromage. Déposer sur les poitrines de poulet, rouler à la façon d'un gâteau roulé et attacher. Sauter dans le gras jusqu'à légèrement doré (environ 12 min). Continuer la cuisson à couvert, à feu doux, jusqu'à ce que le poulet soit tendre (environ 15 min) en tournant une fois au cours de la cuisson. Augmenter la chaleur et continuer la cuisson à découvert pour rendre la peau croustillante et réduire le liquide (environ 5 min de plus). Servir avec une sauce aux champignons.

SAUCE AUX CHAMPIGNONS

375 mL de champignons (environ 175 g)
50 mL d'oignon vert haché
50 mL de gras
50 mL de farine
2 mL de sel
1 mL de poivre
Pincée de muscade
50 mL de vin blanc sec
250 mL de bouillon de poulet
125 mL de crème de table

Réserver quelques chapeaux de champignons comme garniture et trancher le reste. Sauter champignons et oignon dans le gras jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Retirer les légumes et garder au chaud. Y mélanger farine et assaisonnements. Ajouter vin et bouillon graduellement, en remuant, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et épais. Réduire la chaleur et mijoter 5 min en remuant occasionnellement. Ajouter graduellement crème et champignons. Napper le poulet de sauce. Garnir de chapeaux de champignons. 6 portions.

POULET AIGRE-DOUX

1 poulet à griller (1,5 kg) en morceaux
Sel et poivre
Muscade
50 mL de gras
125 mL d'oignon haché
1 boîte (398 mL) d'ananas en morceaux
125 mL du sirop des ananas
2 mL de sel
125 mL de bouillon de poulet
25 mL de vinaigre
30 mL de sauce soya
250 mL de céleri tranché en diagonale
25 mL de fécule de maïs
50 mL du sirop des ananas
250 mL de piments verts en languettes de 2,5 cm

Assaisonner les morceaux de poulet de sel, poivre et muscade. Brunir dans le gras environ 15 min; y sauter l'oignon jusqu'à transparence. Égoutter les ananas et réserver le sirop. Ajouter 125 mL de sirop, sel, bouillon, vinaigre et sauce soya au poulet. Cuire à couvert jusqu'à tendreté (environ 30 min) en le tournant de temps à autre. Retirer le poulet et garder au chaud. Ajouter le céleri et cuire 5 min. Mélanger la fécule de maïs avec 50 mL de sirop et verser dans la poêle en remuant pour rendre lisse et épais. Ajouter les piments verts et les ananas et cuire 5 min de plus. Verser sur le poulet. 4 portions.

FOIES DE POULET EN CASSEROLE

500 g de foies de poulet
250 mL d'oignon haché
25 mL de gras
4 oeufs cuits dur, tranchés
1 boîte (284 mL) de soupe au cheddar condensée
50 mL de lait
2 mL de sel
1 mL de poivre
25 mL de persil frais, haché OU 7 mL séché
25 mL de chapelure
125 mL (50 g) de fromage cheddar râpé

Enlever les membranes des foies de poulet et couper en morceaux. Sauter l'oignon dans le gras jusqu'à transparence; y faire dorer les foies. Disposer foies et oeufs dans un plat à four graissé, peu profond. Mélanger soupe, lait et assaisonnements; en napper foies et oeufs. Garnir du mélange de fromage et de chapelure. Cuire 20 min à 180°C. 6 portions.

POULET À LA CRÈME SURE

1 poulet à griller (environ 1,5 kg) en morceaux
50 mL de gras
125 mL d'oignon haché
25 mL de farine
7 mL de sel
1 mL de poivre
250 mL de crème sure
250 mL de champignons tranchés (environ 125 g)
125 mL de piments verts en dés
125 mL de céleri en dés
25 mL de persil frais haché OU 7 mL séché
Paprika

Dorer le poulet dans le gras 15 min. Retirer de la poêle et placer dans un plat à four graissé. Égoutter le gras et en conserver 25 mL dans la poêle; y sauter l'oignon jusqu'à transparence. Y mélanger farine et assaisonnements. Ajouter la crème sure graduellement et chauffer en remuant sans amener à ébullition. Ajouter légumes et persil. Verser la sauce sur le poulet et saupoudrer de paprika. Cuire à couvert à 160°C jusqu'à tendreté (environ 1 h). 4 portions.

POULETS DE CORNOUAILLES FARCIS AU RIZ SAUVAGE

1 L d'eau
5 mL de sel
Abats
250 mL de riz sauvage (180 g)
250 mL de champignons tranchés (environ 125 g)
100 mL d'oignon vert haché
100 mL de céleri haché
10 mL de sel
1 mL de poivre
50 mL de gras
125 mL de châtaignes d'eau en dés
6 poulets de Cornouailles
Sel et poivre
125 mL de beurre fondu
125 mL de jus de pomme ou de vin blanc
25 mL d'estragon

Amener l'eau et le sel à ébullition. Ajouter les abats et mijoter 15 min. Retirer et jeter les abats. Ajouter le riz à l'eau et mijoter 40 min. Égoutter. Sauter légumes, sel et poivre dans le gras jusqu'à tendreté (environ 3 min). Combiner riz, légumes et châtaignes. Farcir et trousser les poulets. Saupoudrer de sel et poivre. Mélanger le reste des ingrédients et verser sur les poulets. Cuire à 220°C durant 50 min. Arroser souvent de sauce durant la cuisson. 6 portions.

POULETS DE CORNOUAILLES AIGRE-DOUX

6 poulets de Cornouailles
50 mL de beurre fondu
Sel et poivre
1 boîte (540 mL) d'ananas broyés, égouttés
250 mL de sirop d'érable
125 mL de jus de citron
50 mL de moutarde préparée
15 mL de sauce soya

Badigeonner les poulets de beurre et saupoudrer de sel et poivre. Cuire à 200°C, 15 min. Mélanger le reste des ingrédients et verser sur les poulets. Cuire 30 min de plus. Arroser souvent de sauce pendant la cuisson. 6 portions.

CUISINE À LA MODE MÉTRIQUE

TEMPÉRATURE
Températures utilisées couramment

°C	remplace °F	°C	remplace °F
100	200	190	375
150	300	200	400
160	325	200	425
180	350	230	450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: -18°C remplace 0°F

PUBLICATION 1317F, on peut obtenir des exemplaires à la Direction générale des communications, Agriculture Canada, Ottawa K1A 0C7

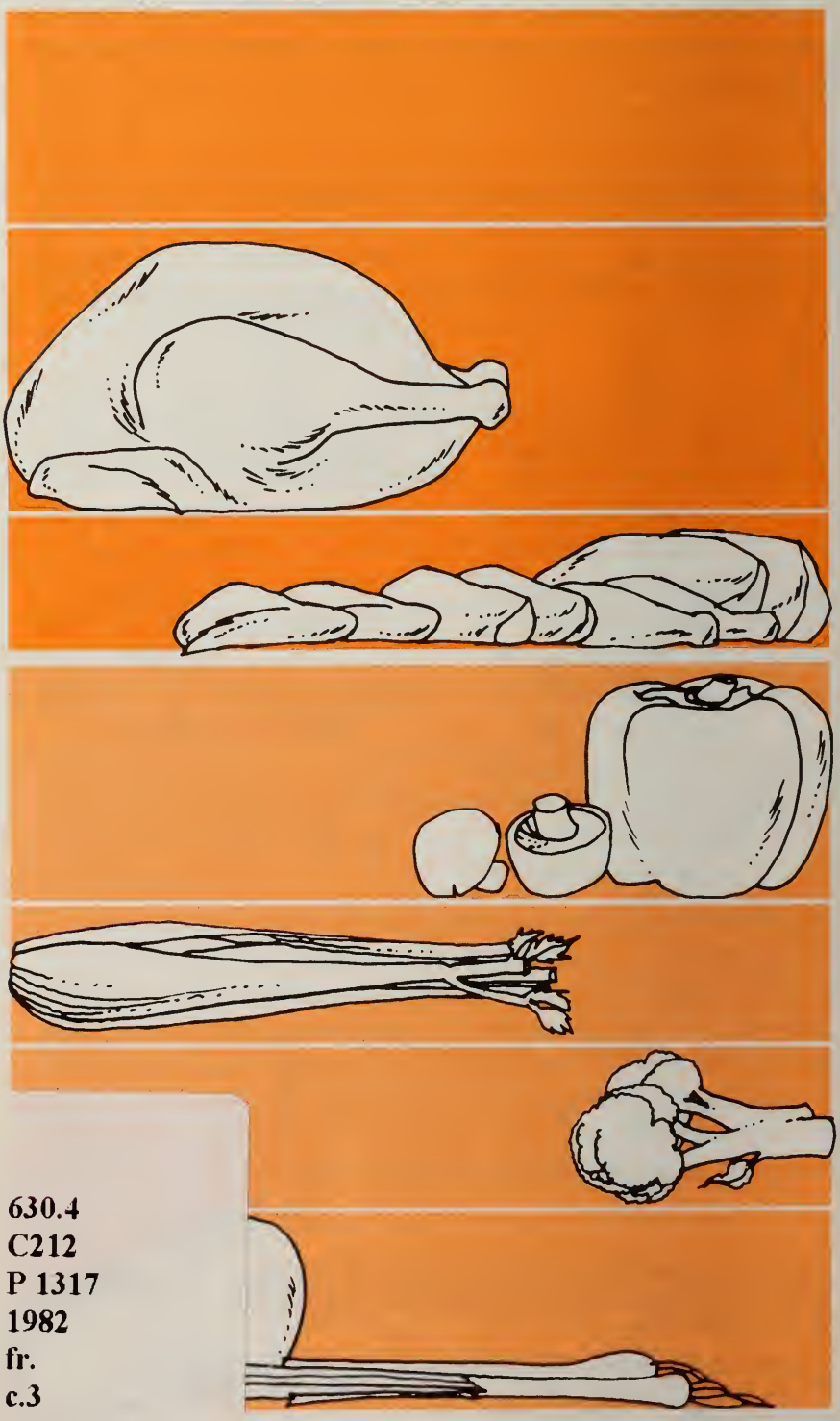
© Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1982
N° de cat. A73—1317/1982F ISBN: 0-662-91487-2
Révision 1982 15M—4:82

Also available in English under the title
Chicken broilers

Poulets à griller

Agriculture
Canada

Publication 1317 F



630.4
C212
P 1317
1982
fr.
c.3

Canada